

# ほげんたごより

朝 昼 晩 の

気温差に注意!

伊達中学校保健室 令和6年10月2日

暑かった夏も終わり、すっかり涼しくなりましたね。秋は、お米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのもぴったりの季節です。みなさんにとっても実り多き秋となりますように。



## 近視予防

～大切な目を守ろう～



### ① 近視の子供が増加しています。

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では、多い傾向にあります。
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

### ② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。

### ③ 近視を防ぐための生活習慣は？

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。⇒ 裏面のよくある質問も参考にしてください。
- ▶ 近い所を見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいくことが分かっています。

## 子供の近視予防 ～よくある質問～



質問① 近視は治せるのでしょうか？

また、一度低下した視力は回復できますか？

⇒ 回答 治るものと治らないものがあります。なお、一度伸びてしまった眼軸長は、元に戻ることはないため、予防がとても重要です。

- 目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態（仮性近視）は、目薬などで治療することがあります。しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き（眼軸長）が伸びることによって起こります（軸性近視）。
- 学校の検診で視力が（B.C.D）だった場合は、早めに眼科を受診しましょう。



質問② 屋外の木陰などで過ごしても、近視予防に効果はありますか？

⇒ 回答 効果があります。

- 直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。



質問③ 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよいのでしょうか？

⇒ 回答 日光が近視の進行を抑制することがわかってきたため、1日2時間以下の屋外活動でも近視予防の効果が得られる可能性があります。

※ 日本眼科医会のホームページにも目を守るための情報が出ています。是非ご覧ください。

## 伊達中の視力検査の結果から

4月に実施した視力検査の結果です。

中1男子以外、裸眼視力1.0未満の生徒が全国平均を上回っています。

視力低下の生徒は、全国的にも本校においても増加しています。

度が合わない眼鏡をかけていたり、まだ眼科で診察を受けてない人は早めに受診しましょう。

	学年	視力（1.0未満）%		
		伊達中	全国	県
男子	中1	39.0	61.2	67.0
	中2	67.2		
	中3	68.1		
女子	中1	66.7		
	中2	66.0		
	中3	70.7		

